

MyPyramid

邁出步伐, 康健更多

MyPyramid.gov



穀物 進食穀物的半數應為全穀	蔬菜 吃多樣的蔬菜	水果 吃多樣的蔬菜	牛奶 多吃含豐富鈣質的食品	肉類和豆類 選擇低脂的蛋白質
<p>每天至少食用3盎司的全穀穀麥片、麵包、薄脆餅乾、米飯或義大利麵。</p> <p>1盎司約等於一片麵包、一杯早餐穀麥片或半杯煮熟的米飯、穀麥片或義大利麵。</p>	<p>食用更多的深綠色蔬菜，如綠花菜、菠菜以及其他深色的葉菜。</p> <p>多食橙色的蔬菜，如胡蘿蔔和甜薯。</p> <p>多食乾豆類和豌豆類，如斑豆、腰豆和兵豆。</p>	<p>食多樣品種的水果。</p> <p>選用新鮮、冰凍、罐裝和乾製的水果。</p> <p>不要飲用太多果汁。</p>	<p>選用低脂或脫脂牛奶、乳酪和其他奶類製品。</p> <p>如果你不喝或不能喝奶，可選用不含乳糖的產品或其他含鈣質的替代品，像加鈣食品和飲料那樣。</p>	<p>選用低脂或瘦的肉類及家禽</p> <p>用烤箱烤烘、烘焙或放在烤架上烤的方式烹飪。</p> <p>變換攝取蛋白質的途徑--選用較多的魚、豆類、豌豆、堅果及果仁。</p>

以一份含2000卡路里的飲食來說，你需要從以下每一個食物組攝取列出的數目。想找出適合你的數目，請上網瀏覽 MyPyramid.gov。

每天吃6盎司。	每天食用兩杯半。	每天食用兩杯。	每天食用三杯； 2歲至8歲兒童的食用量是2。	每天食用5盎司半。
---------	----------	---------	---------------------------	-----------

尋求你飲食及體力活動之間的均衡。

- 確保處於每日卡路里需要量的範圍之內。
- 一周內大多數日子堅持每天至少有30分鐘的體力活
- 為了防止體重增加，每天需要有約60分鐘的體力活動。
- 如要保持下降後的體重不增加，可能需要每天有至少60-90分鐘的體力活動。
- 兒童及少年應該每天或於大部分日子都要有60分鐘的體力活動。



知道脂肪、糖類、鹽(鈉)的食用限量是多少。

- 盡量從魚類、堅果和蔬菜油中攝取你大部份的脂肪。
- 限制進食固體脂肪如牛油、棍狀人造黃油、起酥油和豬油，以及含有上述成份的食品。
- 查看營養成份資訊標貼，保持飽和脂肪、轉移脂肪和鈉的攝取量低。
- 選用附加糖份低的食品和飲料。附加糖份會增加卡路里，但於營養則甚少、甚至並無裨益。



U.S. Department of Agriculture
 Center for Nutrition Policy and Promotion
 April 2005
 CNPP-15



USDA is an equal opportunity provider and employer.